

# HERIDA DE LA INJUSTICIA

Esta herida se desarrolla **entre los 3 y los 5 años**, cuando tomamos conciencia de nuestra individualidad.

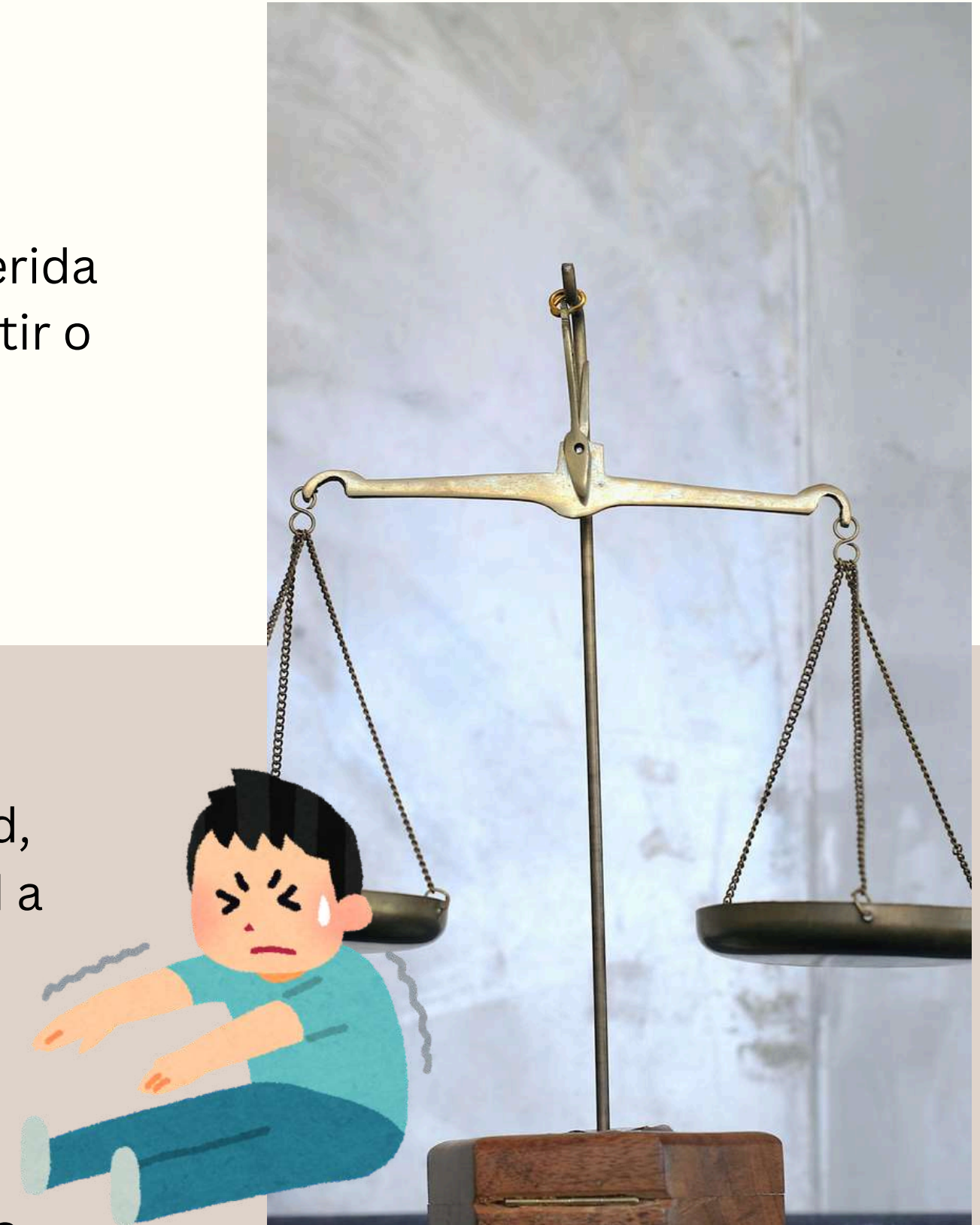
Al niño/a le parece injusto **no poder integrar bien su individualidad, no poder expresarse y ser él mismo o ella misma**. Esta herida se origina especialmente con el progenitor del mismo sexo, que sufre la misma herida y que se muestra de forma fría, sintiendo la incapacidad de éste de sentir o expresarse.

El niño o la niña **sufre el autoritarismo del progenitor**, de críticas frecuentes, de su severidad, intolerancia e inconformismo.

## **Máscara**

La máscara vinculada es la **de la rigidez**, es decir, ocultar su sensibilidad, pareciendo frías e insensibles. El rígido procura la justicia y la exactitud a toda costa.

Siente que se le aprecia **más por lo que hace, que por lo que es**, y necesita asegurarse de que es merecedor de lo que recibe. Son autoexigentes, **tienen gran capacidad de control y de imponerse tareas**.



# HERIDA DE LA INJUSTICIA

TEMA CENTRAL DE SU HERIDA: Rigidez, perfeccionismo, dificultad para mostrarse vulnerable

## ¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Tono frío, distante, poco expresivo emocionalmente
- Lenguaje estructurado, lógico, busca precisión
- No habla de sentimientos, prefiere hechos.
- Corrige errores (propios y ajenos) de forma automática
- Expresión constante de esfuerzo y deber: “Hay que... se debe...”

## ¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Postura rígida, espalda recta, poco movimiento
- Rostro serio, poca gesticulación emocional.
- Movimientos medidos y controlados
- Voz tensa, con poca modulación afectiva
- Mirada fija, que puede parecer fría o evaluadora

# HERIDA DE LA INJUSTICIA

## ¿QUÉ EXPRESIONES SE TIENDEN A USAR DESDE LA HERIDA DE LA INJUSTICIA?

Fuente: "Las cinco heridas que impiden ser uno mismo" de Lise Bourbeau

Desea que cualquier detalle sea justo, aunque las expresiones que usa suelen distar de ser justas. Lo bueno, lo malo, lo correcto e incorrecto son muy importantes para las personas con este tipo de herida. Tratará de ocultar sus emociones todo el tiempo.

*"¡No pasa nada!"  
"¡No tengo ningún problema!"*

**JUSTAMENTE, SEGURAMENTE,**  
*"Probablemente te lo has olvidado en casa"*

**SIEMPRE, NUNCA, MUY**  
*"¡Nunca estás en casa, siempre sales!"*

*"¡Estoy súper bien!"*



**CONTROL**  
*"Así sería más rápido y menos complicado"*

# HERIDA DE LA INJUSTICIA

## COMUNICACIÓN VERBAL

### IDEAS A TRABAJAR:

**Escucha sin pensar en lo que vas a responder. Escuchar de verdad es un acto de confianza.**

**Practica dejar que otros terminen sus ideas, aunque no estés de acuerdo. No interrumpir es ceder espacio y respetar.**

**Aprende a preguntar en lugar de afirmar. Abre conversaciones en vez de dirigir las.**

**Confía en que no necesitas dominar para ser respetado/a. Tu voz no pierde fuerza por no liderar.**

**Haz pausas antes de corregir. Pregúntate: ¿es control o realmente me importa cuidar la comunicación?**



# HERIDA DE LA INJUSTICIA

## COMUNICACIÓN NO VERBAL

### IDEAS A TRABAJAR:

**Relaja la postura corporal: si estás demasiado erguido/a o tenso/a, puedes parecer inaccesible. Practica movimiento fluido**

**Respira profundamente para ayudar a expresar de forma natural tu mensaje y suavizar tu expresión**

**Pon atención a tus microexpresiones, evitar levantar una ceja, fruncir los labios o asentir de forma contenida**

**Permítete mostrar expresiones emocionales reales, humaniza la comunicación**

**Haz gestos más suaves y abiertos con las manos: invitan al diálogo y bajan la barrera de perfección**

